വിപശ്യനാ പത്രിക

സയാജീ ഊ ബാ ഖിൻന്റെ പരമ്പരയ്ക്കനുസരിച്ച് എസ. എൻ. ഗോയങ്ക പഠിപ്പിച്ച ധ്യാന വിധി

Vol. 3, No. 9 : സപ്തംബർ 2010
മലയാളം മാസ പത്രിക

വിപസ്സന റിസർച്ച് ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്
ധമ്മഗിരി, ഇഗത്പുരി – 422 403, മഹാരാഷ്ട്ര

ധർമ്മ വാണി

ന ജച്ചാ വസലോ ഹോതി,
ന ജച്ചാ ഹോതി ബ്രാഹ്മണോ.
കമ്മുനാ വസലോ ഹോതി,
കമ്മുനാ ഹോതി ബ്രാഹ്മണോ.

ജന്മം കൊണ്ട് ആരും ചണ്ഡാലനൊ,
ബ്രാഹ്മണനൊ ആകുന്നില്ല.
കർമ്മം കൊണ്ടു മാത്രമാണ്
ചണ്ഡാലനാകുന്നതും ബ്രാഹ്മണനാകുന്നതും.

— **ഖുദ്ദക നികായ, സുത്തനിപാതപാളി,** (വീ.ആർ.ഐ. 2.105)

ധാരണം ചെയ്താൽ ധർമ്മം, ധർമ്മത്തിന്റെ സ്വരൂപം

എസ. എൻ. ഗോയങ്ക

(ജീ-ടീവിയിൽ തുടർച്ചയായി 44 ഭാഗങ്ങളായി പ്രസാരണം ചെയ്ത ഗോയങ്കജീയുടെ പ്രവചനങ്ങളുടെ എട്ടാം ഭാഗം.)

ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിൽ എനിക്ക് സ്വയം തന്നെയാണ് നടക്കേണ്ടത്, വികാര വിമുക്തിയുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ എനിക്ക് സ്വയം നടക്കേണ്ടതു തന്നെയുണ്ട്, ചിത്തവിശുദ്ധിയുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ എനിക്ക് സ്വയം നടക്കേണ്ടതുതന്നെയുണ്ട്. എപ്പോൾ ഈ കാര്യം ആർക്കെങ്കിലും മനസ്സിലാകുന്നോ, അപ്പോൾ ഇത് അറിയാനുള്ള ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ് – ഈ മാർഗ്ഗം എങ്ങനെയുള്ളതാണ്, കൂടാതെ ഇതിലൂടെ എപ്രകാരം നടക്കണം?

ഭഗവാൻ ബുദ്ധന്റെ ജീവിത കാലത്തിൽ ഒരു വൃദ്ധമാതാവ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ പക്കൽ വന്നു, എന്നിട്ടു പറഞ്ഞു, മഹാരാജ്, കുറച്ചു ശബ്ദങ്ങളിൽ, സരള-സരളമായ ഭാഷയിൽ താങ്കൾ ഞങ്ങൾക്ക് ഇത്രമാത്രം പറഞ്ഞു തരിക – മുക്തിയുടെ മാർഗ്ഗം എന്താണ്?

ഭഗവാൻ പുഞ്ചിരിച്ചു, അയ്യോ, മുക്തിയുടെ മാർഗ്ഗമാകട്ടെ എപ്പോഴും അതി സരളമായ ഭാഷയിൽ തന്നെയാണ് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നത്. ഞങ്ങൾ അതിനെ കുരുക്കിലാക്കുന്നു. ഏതൊരാൾ സ്വയം മുക്തനായോ അദ്ദേഹം എപ്പോഴും ധർമ്മത്തെ സരളമായ ഭാഷയിൽ മനസ്സിലാക്കിക്കും, ജനങ്ങളുടെ ഭാഷയിൽ മനസ്സിലാക്കിക്കും. അപ്പോഴെ ജനങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കുകയുള്ളു. മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുതന്നെ ഇല്ലെങ്കിൽ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടക്കുന്നതെങ്ങിനെ? അതിനാൽ ഭഗവാൻ പറഞ്ഞു, ശരി, ഞാൻ ഒരു പ്രാവശ്യം വീണ്ടും നിന്നെ മനസ്സിലാക്കി തരുന്നു. കുറച്ചു ശബ്ദങ്ങളിൽ, സരളമായ ഭാഷയില്. അപ്പോൾ ആ ദിനങ്ങളിലെ ജനതയുടെ ഭാഷയിൽ എന്തു മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുത്തു.

'സബ്ബ പാപസ്സ അകരണം, കുസലസ്സ ഉപസമ്പദാ,

സചിത്ത പരിയൊദപനം, ഏതം ബുദ്ധാന സാസനം.'

'ഏതം ബുദ്ധാന സാസനം'– എല്ലാ ബുദ്ധൻമാരുടെയും ഉപദേശം ഇതുതന്നെയാണ്. എല്ലാ ബുദ്ധരുടെയും വിദ്യ ഇതുതന്നെയാണ്. കേവലം സിദ്ധാർത്ഥ ഗൗതമൻ തന്നെയാണ് ബുദ്ധനായിത്തിർന്നത്, ഇത്തരത്തിലല്ല – ബുദ്ധനാകൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു വ്യക്തിയുടെ കുത്തകാവകാശമല്ല. ഗൗതമനു മുമ്പും എത്ര ബുദ്ധൻ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെന്ന് ആരിയാൻ വയ്യ! അദ്ദേഹം വീണ്ടും-വീണ്ടും പറഞ്ഞു – എനിക്ക് മുമ്പ് എത്ര ജനങ്ങൾ ബുദ്ധനായിത്തീർന്നു എന്നതിന്റെ കണക്കില്ല, കൂടാതെ എനിക്കുശേഷം എത്രപേർ ബുദ്ധൻ ആയിത്തീരുമെന്ന് ആരിയാൻ വയ്യ. ചിത്തത്തിനെ നിതാന്ത നിർമ്മലമാക്കി ഏതൊരാൾ തന്റെ ഉള്ളിൽ ബോധി ഉണർത്തുന്നോ, അദ്ദേഹം ബുദ്ധനായിത്തീരും. ബുദ്ധനായാൽ ശുദ്ധമായി, മുക്തനായി, മതി – അപ്പോൾ ഇത്രമാത്രമേ ഉപദേശം കൊടുക്കുകയുള്ളു – 'സബ്ബ പാപസ്സ അകരണം'– എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുള്ള പാപകർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുക. പാപകർമ്മങ്ങളിൽ നിന്ന് വിരതനായിരിക്കുക. അകുശല കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടുക, എന്നിട്ട് 'കുസലസ്സ ഉപസമ്പദാ'– കുശല കർമ്മങ്ങളുടെ സമ്പത്ത് സഞ്ചിതമാക്കുക. കുശലകർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുക.

പാപകർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും വിരതനായിരിക്കു, രക്ഷപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുക കൂടാതെ 'സചിത്ത പരിയോദപനം'– സ്വന്തം ചിത്തത്തെ, പരിപൂർണ്ണ ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കി ക്കൊണ്ടിരിക്കുക,

കഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. കേവലം പുറമെ-പുറമെയുള്ള ഭാഗത്തെ കഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു – 'പരിയോദപനം' ആകില്ല. ചിത്തത്തിന്റെ അടിത്തട്ടിലുള്ള ആഴങ്ങളിൽ അഴുക്കു തന്നെ അഴുക്ക്, അഴുക്കു തന്നെ അഴുക്ക്. ചിത്തത്തിന്റെ പരിധിവരെ അതായത് ചിത്തത്തിന്റെ മുഴുവൻ ക്ഷേത്രം കഴുകി ശുദ്ധമാക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ആദ്യത്തെ പറഞ്ഞു – ശീലം. സബ്ബ പാപസ്സ് അകരണം – എല്ലാ പ്രകാരത്തിലുമുള്ള അകുശല കർമ്മങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷപ്പെടണം. രണ്ടാമത്തെ പറഞ്ഞു – സമാധി, കുസലസ്സ് ഉപസമ്പദാ – ഏതൊരാൾ സ്വന്തം ചിത്തത്തെ കുശല മാക്കിക്കൊണ്ട് ഏകാഗ്രമാക്കുന്നുവോ, അവനെ കുശല കർമ്മങ്ങൾ സഞ്ചിതമാക്കാൻ സാധിക്കു കയുള്ളു. – കുസല ചിത്തസ്സ് ഏകഗ്ഗതാ – സമ്യക് സമാധി ഇതുതന്നെയാണ്. ചിത്തത്തെ കേവലം ഏകാഗ്രമാക്കലും സമാധി ആയി എന്നാൽ ഇത് മിഥ്യയും ആകാവുന്നതാണ്, ഹാനികാരകവും ആകാവുന്നതാണ്. സമ്യക് സമാധി ആയാൽ അപ്പോൾ ശരിയായ സമാധി ആകും, അത് കുശല ചിത്തത്തിന്റെ ഏകാഗ്രത ആകും. കൂടാതെ സചിത്തപരിയോദപനം – സ്വന്തം പ്രജ്ഞ ഉണർത്തിക്കൊണ്ട്, അനുഭൂതിയാലുള്ള സ്വന്തം ജ്ഞാനം ഉണർത്തിക്കൊണ്ട് ഉള്ളിൽവരെ സ്വന്തം സമ്പൂർണ്ണ മനസ്സിന്റെ ക്ഷേത്രത്തെ കഴുകണം, ശുദ്ധമാക്കണം. അതുകൊണ്ടാണ് ശീലം, സമാധി കൂടാതെ പ്രജ്ഞ. മതി, ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ, ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ – ഇതിനെ വിട്ടുകൊണ്ട് മറ്റേതെങ്കിലും കുഴപ്പങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി കുരുങ്ങുകയാണെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും ദർശന വിശ്വാസങ്ങളുടെ കുഴപ്പങ്ങളിൽ കുരുങ്ങുക യാണെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും സമ്പ്രദായ വേലിക്കെട്ടിനുള്ളിൽ ബന്ധിക്കുന്നതിന് ശ്രമിക്കുക യാണെങ്കിൽ മനസ്സിലാക്കണം, ബുദ്ധൻ ആയിട്ടില്ല. സ്വയം മുക്തനായിട്ടില്ല.

ഏതൊരാൾ ബുദ്ധനായോ അദ്ദേഹം മുഴുവൻ ദർശന വിശ്വാസങ്ങൾക്കും അപ്പുറത്തായി. അദ്ദേഹത്തിന് സ്വന്തം ഏതെങ്കിലും ദർശന വിശ്വാസം ഉണ്ടാകില്ല. എന്തു വിശ്വാസമുണ്ടാകാൻ? കേവലം വിശ്വസിക്കുക, വിശ്വസിക്കുക, വിശ്വസിക്കുക, അറിയാനുള്ള ജോലി ചെയ്യുന്നില്ല. ബുദ്ധനായാൽ അറിഞ്ഞു. സത്യത്തെ അറിഞ്ഞു. ഇപ്പോൾ വിശ്വസിക്കുന്നകാര്യമല്ല. അറിയുന്ന കാര്യമാണ്. അറിഞ്ഞ് വിശ്വസിച്ചാൽ അപ്പോൾ നന്മയുടെ കാര്യമായി കൂടാതെ അറിയാതെ തന്നെ വിശ്വസിച്ചാൽ അപ്പോൾ കുരുങ്ങലിന്റെ കാര്യമായി.

ഈ മൂന്നു കാര്യങ്ങളും, ഈ മൂന്ന് ചുവടുകളും- ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ, സാർവ്വജനീന ചുവടുകളാണ്. ആർക്കും എടുക്കാവുന്നത്. ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ ആർക്കും നടക്കാവുന്നതാണ്. തന്നെ ഏതു പേര് വേണമെങ്കിലും വിളിക്കാം. ഇത് കേവലം ബൗദ്ധൻമാരുടെ കുത്തകാവകാശമല്ല, ഇത് കേവലം ഹിന്ദുക്കളുടെ കുത്തകാവകാശമല്ല, ഇത് കേവലം ജൈനൻമാരുടെ കുത്തകവകാശമല്ല, സിഖുകളുടെ, ക്രിസ്ത്യൻമാരുടെ, മുസ്ലീങ്ങളുടെ കുത്തക വകാശമല്ല, ആരുടെയും കുത്തകവകാശമല്ല. ധർമ്മമാണെങ്കിൽ എല്ലാവരുടെയുമാണ്.

അയ്യോ, ശീല-സദാചാരത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യൽ, ആര് ഇതിന്റെ വിരോധം ചെയ്യും? സ്വന്തം മനസ്സിനെ വശത്താക്കണം, നിർമ്മലമാക്കിയ മനസ്സിനെ സ്വന്തം വശത്താക്കണം, ആര് വിരോധം ചെയ്യും? സ്വന്തം അനുഭൂതി ജ്ഞാനം ഉണർത്തിക്കൊണ്ട് അതായത് സ്വന്തം പ്രജ്ഞ ഉണർത്തിക്കൊണ്ട്, ചിത്തത്തെ നിതാന്ത നിർമ്മലമാക്കി, ആര് വിരോധം ചെയ്യും? ഇതിൽ വിരോധത്തിന്റെ കാര്യം തന്നെ എന്താണ്? ശീലം, സമാധി, പ്രജ്ഞ സർവ്വജനീനമാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒരു സമ്പ്രദായത്താൽ ബന്ധിക്കപ്പെട്ട കാര്യമല്ല. ഇതിൽ മുഴുവൻ ധർമ്മവും കൂടിച്ചേർന്നു. കേവലം പരിപൂർണ്ണം – പരിപൂർണ്ണ ധർമ്മം, ഇനി ഇതിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും കൂട്ടിച്ചേർക്കുന്നതിന്റെ ആവശ്യമില്ല.

ശീലത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യണം, ചിത്തത്തെ നിർമ്മലമാക്കിക്കൊണ്ട് അതിനെ ഏകാഗ്രമാക്കണം എന്നിട്ട് ആ ഏകാഗ്രചിത്തത്താൽ സമ്പൂർണ്ണ ക്ഷേത്രത്തെ, മനസ്സിന്റെ സമ്പൂർണ്ണ ക്ഷേത്രത്തെ നിർമ്മലമാക്കണം. മതി, മുഴുവൻ ധർമ്മവും സമാഹിതമായി. പരിപൂർണ്ണമായി – കേവലം പരിപൂർണ്ണം. ഇതേ പ്രകാരം കേവലം പരിശുദ്ധം – പരിശുദ്ധം തന്നെ പരിശുദ്ധം. ഇതിൽ ഏതെങ്കിലും അശുദ്ധകാര്യം, അതിനെ നീക്കി വെളിയിൽ കളയാനായിട്ടില്ല. ഇതിൽ മറ്റെന്തെങ്കിലും കൂട്ടിച്ചേർക്കേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഇതിൽ നിന്ന് ഏതെങ്കിലും നീക്കം ചെയ്യേണ്ട ആവശ്യമില്ല. ഇക്കാരണത്താൽ പരിപൂർണ്ണമാണ്. പരിശുദ്ധമാണ്.

ആര് എത്ര എത്ര ഈ വഴിയിലൂടെ നടക്കുന്നോ, നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നോ, ശരിക്കും മനസ്സിലാകാൻ തുടങ്ങുന്നു – അയ്യോ, സത്യമായും പരിപൂർണ്ണമാണ്. സത്യമായും പരിശുദ്ധമാണ്. എന്നാൽ നടക്കുന്നില്ല, കേവലം ചർച്ച മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്, കേവലം വാദവിവാദം മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്, കേവലം വഴക്കു മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത് എങ്കിൽ സഹോദര, എന്തു മനസ്സിലായി? ധർമ്മത്തെ മനസ്സിലാക്കുകയെ ചെയ്തില്ല. മുഴുവൻ ജീവനും കുരിക്കിൽ തന്നെ കഴിച്ചുകൂട്ടി. ദൂർഭാഗ്യത്താൽ നമ്മുടെ ഇവിടെ ഇതുതന്നെയാണ് നടന്നു വന്നത്. ധർമ്മത്തിന്റെ ചർച്ചയാകട്ടെ വളരെ, വാദവിവാദം വളരെ, എന്നാൽ നടക്കുന്നതിനുള്ള ജോലി ചെയ്തില്ല. മാർഗ്ഗമാകട്ടെ ഇത്ര നല്ലതാണ്- ശീലത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യണം. ശീലപാലനം ചെയ്യുന്നതിന് മനസ്സിനെ വശത്താക്കണം. മനസ്സിനെ വശത്താക്കിമാത്രം ഇരിക്കരുത്, ഇതിനെ പൂർണ്ണമായും നിർമ്മലമാക്കണം. രാഗമുക്ത മാക്കണം, ദ്വേഷമുക്തമാക്കണം, മോഹമുക്ത മാക്കണം. വികാരവിമുക്തമാക്കണം. ഒരു വികാരവും (മനോമാലിന്യവും) ഉണ്ടാകരുത്. അത്തരത്തിൽ പരമപരിശുദ്ധമാകണം. എത്ര സരളം, എത്ര സ്പഷ്ടം, എത്ര നേരെയുള്ളത്. എന്നാൽ ആരും നടക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ എന്താകും? ഏതു മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ആരും നടക്കുന്നില്ലയോ എന്നാൽ ചർച്ചയോടു ചർച്ച, ചർച്ചയോടു ചർച്ചമാത്രം ചെയ്താൽ പതുക്കെ-പതുക്കെ ആ മാർഗ്ഗം മാഞ്ഞുപോകും. ഏതുവരെ ജനങ്ങൾ നടക്കുന്നോ അതുവരെ മാർഗ്ഗം മാർഗ്ഗമാണ്. ജനങ്ങൾ നടക്കുന്നത് നിർത്തിയാൽ മാർഗ്ഗം ലുപ്തമായിത്തീരുന്നു. അതിൽ പുല്ല് മുളക്കാൻ തുടങ്ങും, കളകളും, വള്ളികളും മുളക്കാൻ തുടങ്ങും, മരങ്ങളും ചെടികളും മുളക്കാൻ തുടങ്ങും. തിരഞ്ഞാൽപോലും ലഭിക്കില്ല – മാർഗ്ഗം

എവിടെയാണ്? മാർഗ്ഗം എത്തരത്തിലാണ്? ജനങ്ങൾ നടക്കുന്നത് നിറുത്തിയിരിക്കുകയാണ്. ഇപ്പോൾ അവിടെ വളരെയേറെ പാമ്പുകളും, തേളുകളും, കൂടാതെ വളരെയേറെ വന്യമൃഗം തുടങ്ങിയവയും വിചരണം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുന്നു. അപ്പോൾ പോകുമ്പോൾ തന്നെ ഭയം തോന്നാൻ തുടങ്ങുന്നു എന്തെന്നാൽ നടക്കുന്നത് നിന്നിരിക്കുകയല്ലെ?

വീണ്ടും ദേശത്തിൽ ഏതെങ്കിലും മഹാപുരുഷൻ ഉണരുന്നു, എന്നിട്ട് ജനങ്ങൾക്ക് ശുദ്ധധർമ്മം മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുന്നു. കേവലം മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ടു മാത്രമല്ല ഇരിക്കുന്നത്, നടക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. ഓരോരോ ചുവട്, ഓരോരോ ചുവട്, കൂടാതെ ഇതിനായി തപോഭൂമികൾ ഉണ്ടാകുന്നു. മാർഗ്ഗത്തിൽ എങ്ങനെ നടക്കണം? ഈ വിദ്യയെ പഠിക്കുന്നതിന് കേവലം പ്രവചനങ്ങളാൽ കാര്യം നടക്കില്ല. കേവലം പുസ്തകം പഠിച്ചു കൊണ്ട് ആർക്കും നടക്കാൻ സാധിക്കില്ല. അതിനാൽ ഇതിനായി പ്രയോജിക്കുന്ന സ്ഥാനമുണ്ടായിരുന്നു, ഒരിക്കൽ ഭാരതത്തിൽ വളരെ ആരോഗ്യമുള്ള പരമ്പര ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇപ്പോൾ വീണ്ടും ആ പരമ്പര ആരംഭമായിരിക്കുകയാണ്. ആദ്യം ആദ്യം ഏതെങ്കിലു അത്തരം തപോഭൂമിയിൽ പോയിട്ടു തന്നെയാണ് ഈ വിദ്യ പഠിക്കേണ്ടത്. എന്തുകൊണ്ട്? ഒന്നാകട്ടെ അവിടെ അന്തരീക്ഷം അത്തരത്തിലായിരിക്കും – ആ ധർമ്മത്തിന്റെ അന്തരീക്ഷത്തിൽ ജോലി ചെയ്യാൻ എളുപ്പമാകും. കാര്യമാകട്ടെ വളരെ സരളമാണ്. ശീലത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. അയ്യോ, ഞങ്ങൾ സ്വന്തം വീട്ടിൽ താമസിച്ചു കൊണ്ട് ശീലത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ഇല്ല സഹോദര, പറയാൻ എളുപ്പമാണ്. ഈ ആഴങ്ങൾവരെ സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ ഓപ്പറേഷൻ ചെയ്ത് ഇതിനെ നിർമ്മലമാക്കാനുള്ള വിധി പഠിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അതായത് ശീലം ഈ വിദ്യയുടെ ആധാരശിലകളാണ്, അടിത്തറയാണ്. അടിത്തറ തന്നെ ദുർബലമായാൽ ഈ വിപശ്യന വിദ്യയുടെ മുഴുവൻ ഭവനവും ഇളകിക്കൊണ്ട് വീണുപോകും.

എപ്പോഴെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും തപോ ഭൂമിയിൽ പോയി ജോലി തുടങ്ങിയാൽ അപ്പോൾ അവിടത്തെ ആ അന്തരീക്ഷത്തിന്റെ കാരണത്താൽ അഞ്ചുശീലങ്ങളുടെയും വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പാലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. കൂടാതെ പിന്നെ ഈ ജോലിയിൽ ഇത്ര തിരക്കു പിടിച്ചിരിക്കും, ആ തിരക്കുപിടിച്ച കാര്യക്രമത്തിന്റെ കാരണത്താലും അഞ്ചു ശീലങ്ങളും വളരെ എളുപ്പത്തിൽ പാലനം ചെയ്യാൻ സാധിക്കും. ശീലങ്ങളുടെ പാലനം ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ സമാധി സമ്യക് ആകില്ല. ഏതെങ്കിലും ശീലം ദുർബലമായാൽ, ഏതെങ്കിലും ദംഗമായാൽ സാധനയുടെ അടിത്തറ ഇളകി. അപ്പോൾ വേണമെങ്കിൽ മിഥ്യാ സമാധിയാകാം, വേണമെങ്കിൽ ചിത്തം ഏകാഗ്രമാകാം, എന്നാൽ 'കുസല ചിത്തസ്സ് ഏകഗ്ഗതാ'– കുശല ചിത്തത്തിന്റെ ഏകാഗ്രതയിൽ നിന്നും വഞ്ചിതനാകും.

അതിനാൽ അത്തരത്തിലുള്ള അന്തരീക്ഷ ത്തിൽ താമസിച്ചു കൊണ്ട് ശീലത്തിന്റെ പാലനം ചെയ്യണം. ചിത്തത്തെ കുശലമാക്കിക്കൊണ്ട് ഏകാഗ്രത പഠിക്കണം. എന്നിട്ട് പിന്നെ സ്വന്തം പ്രജ്ഞ ഉണർത്തണം. എത്തരത്തിൽ പറഞ്ഞു തന്നോ, ശരിക്കും അത്തരത്തിൽ തന്നെ ജോലി ചെയ്താലെ ഈ മുഴുവൻ ജോലിയിൽ സഫലമാകൂ. അതിനാൽ സ്വന്തം ഭാഗത്തുനിന്നും ഒന്നും ചേർക്കരുത്, സ്വന്തം ഭാഗത്തു നിന്നും ഒന്നും നീക്കം ചെയ്യരുത്. അതിനാൽ ആരായാലും തപസ്സു ചെയ്യാൻ വരുന്നുണ്ടെങ്കിൽ, ഏതെങ്കിലും വിപശ്യനതപോഭൂമിയിൽ തപസ്സുചെയ്യാൻ വരുന്നു ണ്ടെങ്കിൽ ഈ കാര്യം നല്ലപോലെ മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ട് – ഞാൻ ഈ വിദ്യയെ പരീക്ഷിക്കാനാണ് വന്നത്. ഭാരതത്തിന്റെ വളരെ പഴയ വിദ്യ ആണ്, പുരാതനമായ വിദ്യയാണ് എന്നാൽ കഴിഞ്ഞ രണ്ടായിരം വർഷങ്ങളായി ഭാരതത്തിൽനിന്ന് ലുപ്തമായതാണ്. അപ്പോൾ ഇന്ന് ഭാരതത്തിനായി തീർത്തും പുതിയ വിദ്യയായി തോന്നുന്നു. ഇതിൻ നമ്മുടെ ഈ വിശ്വാസത്തിന്റെ കാര്യമാകട്ടെ വരികതന്നെ ചെയ്തില്ല? ഇതിൽ നമ്മുടെ ഈ ദർശന വിശ്വസമാകട്ടെ ഇല്ലേ ഇല്ല. ഇതിൽ നമ്മുടെ ഈ ആചാരാനുഷ്ഠാനമാകട്ടെ ഇല്ലേ ഇല്ല. ഇത്തരത്തിലുള്ള ആയിരം കുരുക്കുകൾ സാധകന്റെ മനസ്സിൽ നടക്കുന്നു. എന്നാൽ അവൻ ഈ കാര്യത്തിന്റെ നിർണ്ണയം ചെയ്യുന്നു – എനിക്ക് ഇതിനെ സ്വന്തമാക്കി നോക്കേണ്ടതുണ്ട്, ഇതിനൊടൊപ്പം മുഴുവൻ–മുഴുവൻ നീതി പുലർത്തണം, ഇതിന് മുഴുവൻ മുഴുവൻ ന്യായം കൊടുക്കണം. അപ്പോൾ സമർപ്പിത്ത ഭാവത്തോടെ ജോലി ചെയ്യുന്നു.

ഈ വിദ്യയെപ്പറ്റി സമർപ്പിതമാകുന്നു, കേവലം പത്തുദിവസത്തിനായി പൂർണ്ണമായും സമർപ്പിതമാകുന്നു. പത്തുദിവസം സ്വന്തമാക്കി നോക്കി. പിന്നെ എല്ലാ വ്യക്തിയും അവരവരുടെ യജമാനനാണ്. ഈ വിദ്യ ശരിയെന്ന് തോന്നിയാൽ, യുക്തിക്കു നിരക്കുന്നതായി തോന്നിയാൽ, ന്യായത്തിനു നിരക്കുന്നതായി തോന്നിയാൽ, നന്മയുള്ളതെന്ന് തോന്നിയാൽ – തനിക്കു നന്മ തരുന്നത്, മറ്റുള്ളവർക്കും നന്മ തരുന്നത്. ഇതിനെ പാലനം ചെയ്യുന്നതിനാൽ ആർക്കെങ്കിലും എന്തെങ്കിലും ഹാനിയില്ലല്ലോ? ഈ കാര്യങ്ങൾ മനസ്സിലായാൽ സ്വീകരിക്കാം. പിന്നെ സ്വീകരിക്കുക മാത്രമല്ല ചെയ്യുക, നേരെ മറിച്ച് മുഴുവൻ ജീവിതവും ഈ വഴിയിൽ നടക്കും. എന്നാൽ അത്തരത്തിൽ മനസ്സിലായില്ലെങ്കിൽ സ്വീകരിക്കേണ്ടതില്ല. എന്നാൽ പത്തു ദിവസങ്ങൾവരെ സമർപ്പിത ഭാവത്തിൽ ജോലി ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. എപ്രകാരം പറയുന്നോ, ശരിക്കും അപ്രകാരം തന്നെ ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

ചിലപ്പോൾ ചിലപ്പോൾ ഒരുദാഹരണം കൊടുത്തുകൊണ്ട് മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നു – ഒരു വ്യക്തി സ്വന്തം കറുത്ത കുതിരയിൽ സവാരി ചെയ്യുന്നവനാണ് അപ്പോൾ ആരോ ഒരു വെളുത്ത കുതിര കൊണ്ടുവന്നു. അവൻ പറഞ്ഞു, ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. വളരെ വേഗത്തിൽ പോകും, കൂടാതെ ശരിക്കും അഭ്യസിപ്പിച്ചും, പഠിപ്പിച്ചും കൊടുക്കുന്നു. നീ ഇതിൽ സവാരി ചെയ്തു നോക്കൂ. ഇപ്പോൾ ആ വിവേകമില്ലാത്ത മനുഷ്യൻ പറയുകയാണ് – ശരി, സവാരിയാകട്ടെ ചെയ്യാം, എന്നാൽ സ്വന്തം കുതിരയെ വിടില്ല. ഒരു കാല് എന്റെ കുതിരയിൽ, ഒരു കാൽ നിന്റെ കുതിരയിൽ, ഇനി സവാരി ചെയ്യാം. അപ്പോൾ സഹോദര അപകടമായ കാര്യമായില്ലെ? വളരെ അപകടമായ കാര്യമായി.

മറ്റൊരു ഉദാഹരണത്താൽ മനസ്സിലാക്കാം. ഒരു വ്യക്തി എപ്പോഴും സ്വന്തം വഞ്ചിയിൽ

സഞ്ചരിക്കുന്നു. ആരോ മറ്റൊരു വഞ്ചി കൊണ്ടുവന്നു. ഇത് വളരെ സുഖകരമാണ് കൂടാതെ വളരെ വേഗത്തിൽ പോകുന്നതാണ്. ഇതിനെ പരീക്ഷിച്ചു നോക്കൂ. ഇത് വളരെ നല്ലതാണ്. അപ്പോൾ പറയുന്നു, തീർച്ചയായും പരീക്ഷിച്ചു നോക്കാം, എന്നാൽ ഒരു കാൽ എന്റെ വഞ്ചിയിൽ, ഒരുകാൽ നിന്റെ വഞ്ചിയിൽ. ഇനി പരീക്ഷിച്ചു നോക്കട്ടെ. അയ്യോ, വീണ്ടും കൂടുതൽ അപകടകരമായ കാര്യമായി. ഇതിലും അധികം അപകടകരമായ കാര്യമാണ് – ഈ വിപശ്യനയുടെ മാർഗ്ഗത്തിൽ, ശുദ്ധ ധർമ്മത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിൽ നടന്നുകൊണ്ട് ഏതെങ്കിലും വ്യക്തി ഇതിനോടൊപ്പം മറ്റെന്തെങ്കിലും കൂട്ടിച്ചേർത്തുകൊണ്ട്, ഇതിനെ പരീക്ഷിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. സ്വന്തം ഹാനി ചെയ്യും. അതിനാൽ നല്ലവണ്ണം മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട്, സ്വന്തം സുരക്ഷക്കായി, സ്വന്തം നന്മക്കായി ശരിക്കും മനസ്സിലാക്കണം, എന്നിക്ക് എത്ര പറഞ്ഞു തരുമോ, മതി അത്രയേ ചെയ്യുകയുള്ളു അതിൽ കമ്മിയില്ല, അതിൽ അധികമില്ല. എത്ര പറയുന്നുവോ, ശരിക്കും അത്ര തന്നെ ചെയ്യും. ഇതിൻ നിന്ന് ഒന്നും നീക്കം ചെയ്യില്ല, ഇതിൽ ഒന്നും കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയുമില്ല. അപ്പോഴെ ഇതിനൊടൊപ്പം മുഴുവൻ–മുഴവൻ ന്യായം ചെയ്ത് നോക്കുകയുള്ളു. ഇതിന് മുഴുവൻ നീതികൊടുത്ത് നോക്കുകയുള്ളു, എത്തരം വിദ്യയാണ്, എത്തരം മാർഗ്ഗമാണ്?

മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങൾവരെ പോയിക്കൊണ്ട് വികാരങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യാനുള്ള ഏതൊരു വിദ്യയുണ്ടോ അതിനെ പഠിക്കുന്നതിന് നിരന്തരത വളരെ ആവശ്യമാണ്. വീട്ടിൽ ഇരുന്നുകൊണ്ട് എങ്ങനെ നിരന്തരത പുലർത്താൽ സാധിക്കും? എപ്പോൾ ഇത്തരം ഏതെങ്കിലും ശിബിരത്തിൽ ആരെങ്കിലും പങ്കുചേരുന്നോ അപ്പോൾ കാണുന്നു, ശിബിരത്തിന് സ്വന്തം അനുശാസനമുണ്ട്. ശിബിരത്തിന് സ്വന്തം നിയമം ഉണ്ട്. തപോഭൂമിക്ക് സ്വന്തം നിയമമുണ്ട്. നിരന്തരം മൗനമായിരുന്നു കൊണ്ട് ആ മുഴുവൻ നിയമങ്ങളെയും പാലനം ചെയ്യുമ്പോൾ നിരന്തരത വരുന്നു. ആ മുഴുവൻ നിയമങ്ങളിലും സർവ്വോപരിയായ നിയമമാണ് ആര്യമൗനം. അയ്യോ, ഇന്നാകട്ടെ ഭാരതത്തിൽ നിന്ന് ഈ ശബ്ദം തന്നെ വിലുപ്തമായി. മൗനം എന്ന് പറഞ്ഞാൽ മനസ്സിലാക്കാം – വായ കൊണ്ട് മൗനം പാലിച്ചാൽ മൗനമായെന്ന്. എങ്കിൽ ആര്യമൗനമെന്താണ്? കേവലം വാണികൊണ്ടുള്ള മൗനം മാത്രമല്ല. സംകേതം കൊണ്ടും, ആംഗ്യം കൊണ്ടും, കൺനോട്ടം കൊണ്ടും വർത്തമാനം പറയില്ല. എങ്കിലെ ആര്യമൗനമായുള്ളു.

പുർണ്ണ വിദ്യയും മനസ്സിനെ മൗനമാക്കാനുള്ളതാണ്. മനസ്സ് എന്തുമാത്രം വാചാനായിരിക്കുന്നു. മൗനമായാൽ നിർമ്മലമാക്കാനെളുപ്പമായി. കുറച്ചു നേരം ധ്യാനിച്ചു എന്നിട്ട് ആരോടെങ്കിലും സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങി. വീണ്ടും ധ്യാനത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ആ സംസാരത്തെ സമ്പന്ധിച്ചിട്ടുള്ള എത്ര കാര്യങ്ങളാണ് മനസ്സിൽ ഉദിക്കുന്നത്. അതിനോട് ചേർന്ന എത്ര കാര്യങ്ങളാണ് മനസ്സിൽ വരാൻ തുടങ്ങുന്നത്. അതിനാൽ കണ്ടോ മനസ്സിനെ കൂടുതൽ വാചാലനാക്കിയല്ലോ. മനസ്സിനെ മൗനമാക്കേണ്ടിയിരുന്നതാണ് എങ്കിൽ എത്ര വാചാലനാണാക്കിയത്. ആരോട് സംസാരിച്ചുവോ അവനും സാധകൻ തന്നെ ആയിരുന്നല്ലോ. തപോഭൂമിയിൽ സാധകരല്ലാതെ വേറാരുമില്ല. എങ്കിൽ തപിക്കാനായി വന്നവനു മുമ്പിലും ഇര ഇട്ടുകൊടുത്തു. ഇനി അവൻ ധ്യനിക്കാനിരിക്കുമ്പോഴും ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. എങ്ങിനെ ധ്യാനിക്കും. അതിനാലാണ് ആര്യ മൗനം പാലിക്കേണ്ടത്. ഈ കാര്യം വീട്ടിൽ ചെയ്യാൻ പറ്റിയതല്ല.

അതിനാൽ ഈ വിദ്യ അഭ്യസിക്കാൻ ഒരു പ്രാവശ്യം പത്തു ദിവസത്തേക്ക് തപോഭൂമിയിൽ വരികതന്നെ വേണം. പഠിച്ചു, പഠിച്ച ശേഷം വീട്ടിൽ രാവിലേയും വൈകുന്നേരവും ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിക്കുക, ജോലി ചെയ്തു കൊണ്ടേയിരിക്കുക. ചുവടു ചുവടായി ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. ചുവടു ചുവടായി പുരോഗമിച്ച് മനസ്സിനെ നിർമ്മലമാക്കിക്കൊണ്ടുതന്നെ, നിർമ്മലചിത്തത്തിന്റെ ആചരണം ജീവിതത്തിൽ പകർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. അപ്പോൾ മനസ്സിലാക്കാം, മംഗളമായ മാർഗ്ഗം, നന്മയുടെ മാർഗ്ഗം ലഭിച്ചു, സ്വസ്തിമാർഗ്ഗം ലഭിച്ചു, മുക്തിമാർഗ്ഗം ലഭിച്ചു. ശുദ്ധ ധർമ്മത്തിന്റെ പഥത്തിൽ ആരു നടക്കുമോ, അവരുടെ മംഗളം തന്നെ മംഗളം. നന്മ തന്നെ നന്മ. സ്വസ്തി തന്നെ സ്വസ്തി, മുക്തി തന്നെ മുക്തി.

ധമ്മ കേതന വിപസ്സന മെഡിടേഷൻ സെന്റർ,
മാമ്പ്ര പോസ്റ്റ്, കോഡുകുളഞ്ഞി, ചെങ്ങന്നൂർ,
കേരള – 689508. Phone: (0479)2351616.
email: info@ketana.dhamma.org.

ശിബിരങ്ങളുടെ സൂചിക – 2010

പത്തു ദിവസ ശിബിരം: 05.09.2010 to 16.09.2010, 02.10.2010 to 13.10.2010, 03.11.2010 to 14.11.2010, 20.12.2010 to 31.12.2010.

മൂന്നു ദിവസ ശിബിരം: 18.09.2010 to 21.09.2010, 14.11.2010 to 17.11.2010

Contact: കേരള വിപസ്സന സമിതി, മൈത്രി, നേരചത്തര ലേൻ, പെരന്ദൂർ റോഡ്, ഏലമക്കര പോസ്റ്റ്, കൊച്ചി–682026. Phone: (0484)2539891: Mobile: 9495118871, 9846569891.

....